



**Pychotka  
Catering**

## JADŁOSPIS PODSTAWOWY - ZIMA

DLA DZIECI 1- 6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA



|             |                      |   |           |  |
|-------------|----------------------|---|-----------|--|
| pon. .01.03 | <b>ŚNIADANIE:</b>    | plátky kukurydziane na mleku (1,7), chleb wieloziarnisty(1) z masłem (7), ser żółty (7), ogórek zielony, herbata owocowa  | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia<br>7.mleko              |
|             | <b>ZUPA:</b>         | zupa pomidorowa z ryżem brązowym (9)  |           | 9.seler  |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | filet z kurczaka w paprykowej marynacie, ziemniaki, kalafior na parze, kompot wieloowocowy z truskawką  |           | brak   |
|             | <b>PODWIECZOREK:</b> | banan   |           | brak   |
| wt. .02.03  | <b>ŚNIADANIE:</b>    | chleb razowy (1) z masłem (7), wędlina drobiowa (6,10), pomidor, sałata, naturalne kakao na mleku (7)   | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy i żyta<br>6.soja<br>7.mleko<br>10.gorczyca |
|             | <b>ZUPA:</b>         | zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym i ziemniakami (9)  |           | 9.seler  |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | łazanki ze słodką i kiszoną kapustą oraz mięsem z szynki (1), plasterki marchewki na ciepło, kompot z jabłek i gruszek  |           | 1.gluten z pszenicy  |
|             | <b>PODWIECZOREK:</b> | jogurt naturalny z owocowo-orzechowym musli (1,5,7)   |           | 1.gluten z owsa<br>5.orzechy-laskowe i migdały<br>7.mleko      |
| śr. .03.03  | <b>ŚNIADANIE:</b>    | chleb wiejski (1) z masłem (7), pasta z pieczonego dorsza z pomidorami (4), miks kolorowych warzyw, kawa zbożowa na mleku (1,7)                                       | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia<br>4.ryba<br>7.mleko    |
|             | <b>ZUPA:</b>         | zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (9)  |           | 9.seler  |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | pieczeń z łopatki wieprzowej i wołowiny (1,3) w sosie własnym (1), kasza gryczana, plasterki ogórka kiszzonego, kompot z jabłek                                       |           | 1. gluten z pszenicy<br>3.jajko                                |
|             | <b>PODWIECZOREK:</b> | placek jogurtowy ze śliwkami (1,3,7)  |           | 1.gluten z pszenicy<br>3.jajko<br>7.mleko                      |
| czw. .04.03 | <b>ŚNIADANIE:</b>    | plátky jęczmienne na mleku z żurawiną (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), twarożek (7), papryka, szczypiorek, herbata owocowa                                       | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy, jęczmienia i żyta<br>7.mleko              |
|             | <b>ZUPA:</b>         | zupa brokułowa z ziemniakami (9)  |           | 9.seler  |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | słodko-kwaśny sos z indykiem, ananasem i pomidorami (1), żółty ryż z kurkumą, surówka z kapusty pekińskiej z pietruszkowo-cytrynową oliwą, kompot owocowy ze śliwkami |           | 1.gluten z pszenicy  |
|             | <b>PODWIECZOREK:</b> | kisiel cytrynowo-pomarańczowy   |           | brak   |
| pt. .05.03  | <b>ŚNIADANIE:</b>    | chleb pszenno-żytni (1) z masłem (7), paszтет z pieczonych warzyw i kaszy jaglanej (3), ogórek kiszony, szczypiorek, mleko (7)  | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy i żyta<br>3.jajko<br>7.mleko               |
|             | <b>ZUPA:</b>         | lekka zupa grochowa z ziemniakami i cząbrem (9)   |           | 9.seler  |
|             | <b>DRUGIE DANIE:</b> | leniwe kluseczki twarogowe (1,3,7), jogurt grecki (7), gruszki prażone z kardamonem, kompot owocowy z porzeczkami   |           | 1.gluten z pszenicy<br>3.jajko<br>7.mleko                      |
|             | <b>PODWIECZOREK:</b> | chrupkie pieczywo (1) z dipem dyniowo-pomidorowym   |           | 1.gluten z pszenicy i żyta                                     |



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*